**«Ваш ребенок идёт в бассейн»**

Закаливание — это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. При этом важную регулирующую функцию выполняет кожный покров, на который температура воды оказывает специфическое раздражающее действие. Вначале оно вызывается влиянием холода, под действием которого сужаются кровеносные сосуды кожи, а значит, уменьшается количество тепла, выделяемого в холодную среду. Но в то же время организм вынужден усилить воспроизводство тепла, то есть увеличить кровоток к кожным покровам, а следовательно, улучшить кровоснабжение поверхности кожи. Это повышенное воспроизводство тепла, в свою очередь, требует активизации процессов обмена веществ.

При слишком длительном пребывании в воде кровеносные сосуды кожи сужаются - появляется озноб. Такое состояние у детей является сигналом к принятию мер предосторожности. При слишком длительном пребывании в холодной воде, например до появления «стука зубами» или ярко выраженного посинения губ, могут возникнуть болезненные состояния.

Правильное закаливание, в частности, помогает детскому организму быстрее адаптироваться к изменяющимся и даже экстремальным состояниям окружающей среды без какой-либо серьезной опасности для здоровья ребенка.

Процесс закаливания оказывает, кроме того, положительное влияние на характер ребенка: дети усваивают не только основы физического воспитания, но и приучаются преодолевать различные трудности. При этом развиваются и укрепляются такие положительные черты характера, как умение владеть собой, воля, настойчивость, сознательная дисциплина и др.

Исключительное значение плавания имеет также и для экономичной работы сердечно - сосудистой системы. Наряду с терморегуляцией, усиленным кровообращением и обменом веществ, давление и сопротивление воды во время плавания оказывают еще и специфическое действие на работу сердца и циркуляцию крови. Когда пловец ложится на воду, его тело испытывает дополнительную нагрузку (0,02—0,05 кг/см2), которая возникает в результате давления воды.

При нырянии давление увеличивается пропорционально глубине. В результате преодоления нагрузок, которым подвергается организм во время систематических тренировок в воде, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, равномерно увеличивается объем полости сердца. Следовательно, преодоление нагрузок заставляет сердце работать более экономично, что со временем значительно улучшает кровообращение. Систолическое кровяное давление снижается, в то время как диастолическое незначительно повышается, в результате чего устанавливаются благоприятные показатели давления крови и повышается эластичность стенок сосудов. На гармоничное развитие детского организма (особенно если учесть предстоящие нагрузки в школе) плавание с его воздействием на сердце и кровообращение оказывает благотворное влияние.

Процессы обмена веществ в организме, экономичное функционирование сердечно - сосудистой системы на тренировках, требуют особой выносливости и зависят от стабильного снабжения организма кислородом. Это возможно при условии правильного процесса дыхания. Нужно учесть, что во время плавания вдох затруднен вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость.

Кроме того, во время плавания рот и нос находятся  долгое время в воде, и только при хорошо отработанной технике дыхания можно обеспечить необходимое ритмичное поступление кислорода. Иными словами, давление воды на грудобрюшную полость усиливает выдох. В результате укрепляются мышцы органов дыхания.